

Aktiv gesunder Rücken Trainings -Programm

Die täglichen Belastungen für Ihren Rücken sind gravierend. Die meisten Menschen sitzen zu lange und bewegen sich zu wenig. Die Rückenmuskulatur wird einseitig belastet, eine vorzeitige Abnutzung der Bandscheiben ist die Folge! Wenn Nackenschmerzen und Verspannungen zu Ihrem Alltag gehören, sollten Sie etwas ändern.

Ab 30 verliert ein Mensch im normalen Alterungsprozess alle 10 Jahre etwa ein Viertel seiner Muskelkraft. Von 30 bis 40 ein erstes Viertel. In den nächsten 10 Jahren wieder ein Viertel vom verbliebenen Rest und so weiter. Das muss nicht so sein. Ein auf Kraftaufbau ausgerichtetes Training kann Erhebliches an verlorener Muskelkraft und Muskelmasse zurückholen.

Ausdauer und Kraftausdauertraining ist das A und O. Der Alterungsprozess von Herz und Gefäßen wird gebremst. Der Stoffwechsel wird gefördert. Psyche und Seele werden regulierend beeinflusst. Die Knochenstabilität wird gefördert und damit der Knochenschwund gebremst. Ein regelmäßiges Training der körperlichen Ausdauer hat sogar Krebsverhindernde Wirkungen.

Unser „aktiv gesunder Rücken“ Trainings Programm ist ein Rehabilitation- und Präventionsprogramm für eine dauerhaft belastbare Wirbelsäule. Dieses spezielle Konzept vermittelt neben gezieltem Training auch wichtige Hintergrundinformationen und wird von Physiotherapeuten umgesetzt.

Untersuchungen haben ergeben, dass Schonung keine Rückenprobleme löst. Ziel ist, durch ein systematisches Training jede normale Belastung des Alltags wie – Gartenarbeit, Bücken, Heben, Tragen von schweren Gegenständen – meistern zu können.

Info:
auf 10 er Karte (keine vertragliche Bindung) nötig

**Ihre Fragen beantworten wir sehr gerne persönlich oder telefonisch in der Zeit
von 8.30 – 12.00 Uhr und von 13.00 bis 19.30 Uhr
Telefon: 04442 / 80 39 65.**